

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

НА ТЕМУ:

**«САМОРЕГУЛЯЦИЯ ГРЕБЦОВ-БАЙДАРЧНИКОВ КАК  
ПОКАЗАТЕЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ»**

студентки 2 курса 205 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Златогорской Марины Владимировны

Научный руководитель

Заведующая кафедрой,

к.мед.наук, доцент \_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

Заведующая кафедрой,

к.мед.наук, доцент \_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

Саратов 2020

## Содержание

Современные спортсмены очень загружены, ведь они выполняют большой объём работы: нужно развивать силу, быстроту и выносливость, совершенствовать технику, тактику, и по этой причине кажется, что просто нет возможности уделять внимание ещё и психологической подготовке.

В то же время, не достаточно только подготовиться к соревнованию, и быть в наилучшей форме, нужно ещё и суметь реализовать свои силы и достичь поставленных целей, то есть - важно победить.

А для этого нужны не только выносливость, сила и быстрота, но и уверенность в своих силах, способность сконцентрироваться на том, что действительно важно, умение регулировать уровень напряжения, сохранять самообладание в сложных ситуациях, готовность бороться до самого финиша.

Конечно, все эти качества и развиваются в спортивной деятельности – например, напряжённые тренировки способствуют формированию спортивного характера, а набранная хорошая спортивная форма вселяет уверенность.

Тем не менее, не всегда этого достаточно (по нескольким причинам):

- На соревнованиях всегда выше ответственность
- Обстановка соревнований отличается от обстановки на тренировках
- Что-то может пойти не по плану, всегда есть неопределённость
- Существуют и другие причины (каждый раз разные)

Однако, основная причина:

В любой тренировке важно знать цель, понимать, чего хочешь добиться и какими средствами. То же относится и к психологической подготовке – если нет целенаправленной подготовки, то и результат будет случайным.

Чтобы результаты упорных тренировок были реализованы на соревнованиях, нужно знать, что делать в каждом конкретном случае:

- Что делать, если перед стартом мешает излишнее волнение?
- На чём концентрироваться перед стартом?

- Как сохранять уверенность, когда соревнуешься с сильными спортсменами?

- И так далее

Было бы очень просто, если бы на эти и подобные вопросы были ответы, которые подошли бы всем.

Однако, все люди разные, кроме того, ситуации в спорте тоже отличаются, и то, что работает в одной ситуации для одного человека, может не подойти другому (или для его ситуации).

Поэтому, прежде чем приступить к психологической подготовке и ее совершенствованию, нужно выявить психологическое состояние спортсмена, а именно: психологический статус спортсмена и его уровень соревновательной тревожности.

**Актуальность исследования** обусловлена высокой соревновательной конкуренцией в спорте и стремлением спортсменов к достижению высоких спортивных результатов.

**Предмет исследования** – взаимосвязь психологического статуса и спортивных результатов спортсменов-гребцов.

**Объект исследования** - психологический статус гребцов 11-12 и 15-16 лет, а также их спортивный результат.

**Цель исследования:** изучение динамики спортивного результата и психологического состояния спортсменов-гребцов.

**Гипотеза:** Предполагалось получить положительную динамику спортивного результата, при помощи внедрения психологической подготовки, которую нужно подобрать в спортивную подготовку, на основе результатов тестирования на определение психологического состояния.

Для выполнения поставленной цели необходимо решить ряд **задач:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу на тему: «Психологическая подготовка спортсменов-гребцов и ее влияние на спортивный результат».

2. Определить спортивный результат спортсменов-гребцов в возрастных категориях 11-12 и 15-16 лет.

3. Изучить психологическое состояние спортсменов-гребцов в возрастных категориях 11-12 и 15-16 лет.

4. Подобрать и внедрить психологическую подготовку в тренировочный и соревновательный процессы спортсменов-гребцов.

5. Выявить эффективность влияния психологической подготовки на спортивный результат спортсменов-гребцов.

Для решения выдвинутых задач использовались следующие **методы исследования:**

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Анкетирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математическая обработка.
6. Беседа со спортсменами и их тренерами.

### **Научно-методические основы психологической подготовки в спорте**

Совершенствование подготовки современных спортсменов - многогранная и многоплановая задача. Она включает в себя ряд направлений, в числе которых совершенствование технико-тактической подготовки, поиск новых путей повышения работоспособности спортсмена, применение средств фармакологии, питание спортсмена и другие. Тренеры, ученые, да и сами спортсмены находятся в постоянном поиске путей, которые бы обеспечили максимально возможный прирост спортивных результатов.

Одним из направлений совершенствования спортивной подготовки является использование достижений спортивной психологии.

Современная психологическая наука располагает существенным арсеналом методов, технологий и средств, которые в состоянии значительно влиять на эффективность тренировочного и соревновательного процессов. В

принципе, достижения психологии используются в спорте достаточно давно. Однако, большинство специалистов в этой области считает, что спектр возможностей здесь далеко не исчерпан.

"Настрой бьет класс!" - эта крылатая фраза очень хорошо известна и тренерам, и спортсменам, и болельщикам. "Настрой" на языке науки и означает психологическое состояние спортсмена.

### **Влияние психологической подготовки гребцов-байдарочников на спортивный результат**

При анализе научно-методической литературы основное внимание уделялось изучению современной системы подготовки гребцов и влиянию психологической подготовки на спортивный результат.

Обобщение литературных данных позволили конкретизировать исследовательские задачи и направить их на решение наиболее актуальных вопросов в теории и методики физического воспитания и спортивной подготовке.

Настоящее исследование было проведено с апреля 2017г. по апрель 2018 года на базе «СШОР» по гребле на байдарках и каноэ в г. Энгельсе на оз.Сазанка.

Для практического эксперимента было отобрано 12 мальчиков 11-12 лет и 12 мальчиков 15-16 лет, примерно с одинаковым результатом на областных соревнованиях «Открытие сезона 2017» на дистанции 200м байдарка-одиночка.

В дальнейшем 2 группы по 12 мальчиков раздели еще на 2 подгруппы: подгруппа «А» и «Б» в двух возрастных категориях.

#### **Определение психологического состояния байдарочников**

В подгруппах «А» будет введена психологическая подготовка в тренировочный и соревновательный процессы спортсменов. Для подбора психологических приемов, подходящих спортсменам, проводится

анкетирование на определение психологического типа личности и уровня соревновательной тревожности.

### **Анкетирование**

В ходе исследования было проведено анкетирование по двум тестам на определение психологического состояния байдарочников.

Результатами тестирования спортсменов-ребцов на определение психотипа личности стали таковы:

В подгруппе «А» мальчиков 11-12 лет: 4 экстраверта, в процентах это составляет-67% , 2 интроверта, и это 33% от всей подгруппы.

В подгруппе «А» мальчиков 15-16 лет: 3 экстраверта-это ровно 50% от всей подгруппы, а другая половина подгруппы - интроверты, точнее 3спортсмена.

Результаты второго теста: в подгруппе «А» мальчиков 11-12 лет результаты теста на определение уровня соревновательной тревожности таковы: у 5 байдарочников уровень выше среднего, что составило 83% от всей группы, и у 1 спортсмена средний результат и его результат-17%; в подгруппе «А» мальчиков 15-16 лет у 50% , а именно у 3 спортсменов уровень соревновательной тревожности средний; у 3 ребцов, которые составляют другие 50%-выше среднего.

### **Подбор и внедрение психологической подготовки**

На основе проведенных исследований были подобраны психологические приемы подходящие каждому типу личности, которые вошли в основу психологической подготовки ребцов-байдарочников в подгруппах «А» в возрастных категориях 11-12 лет и 15-16 лет. [Таблица 1]

**Таблица 1 - Основные приемы психологической подготовки ребцов-байдарочников**

№	Методы психологической подготовки	Средства психологической подготовки
1.	Самовоспитание	Самовнушение, самоконтроль, самоприучение, самоубеждение,

		чтение книг по спортивной психологии
2.	Волевая подготовка	Воспитание волевых качеств, различными средствами, на усмотрение тренера
3.	Увеличение стартов	Организовать неофициальные соревнования
4.	Психологическая помощь тренера	Лекции, беседы, психофизические упражнения, внушение, психологические приемы:( голос тренера, гиперкомпенсация, создавать позитивный образ, индивидуальный подход и т.д.)
5.	Психологические приемы для спортсмена	НЛП, приметы, готовность, позитивный образ
6.	Помощь спортивного психолога	

Подобранные методы и средства психологической подготовки должны помочь спортсменам справиться с боязнью плохо выступить на соревнованиях, с предстартовой тревогой, справляться с различными стрессовыми ситуациями, психологически готовиться к соревнованиям, старту и тренировкам и т.д.

Рекомендации и советы по психологической подготовке были взяты из литературных источников и переняты от опытных спортсменов с высокими спортивными результатами и тренеров с большим опытом работы со спортсменами.

### **Определение динамики спортивного результата и психологического состояния спортсменов**

На протяжении года, подгруппы «А» занимались психологической подготовкой, используя психологические приемы, которые им посоветовали и порекомендовали, подобрав по типу личности.

Через год, снова было проведено анкетирование, на определение соревновательной тревожности, чтобы сравнить с прошлогодними результатами. Спустя год, благодаря психологической подготовке уровень соревновательной тревожности снизился в подгруппах «А» в обеих возрастных категориях:

В подгруппе «А» мальчиков 11-12 лет только у 2 спортсменов результат выше среднего, что составляет уже всего 33%, а у 4 байдарочников- средний результат и это 67%.

В подгруппе «А» мальчиков 15-16 лет у 5 гребцов результат средний, что составляет целых 83%, а у 1 спортсмена результат стал даже ниже среднего и его 17% значительно повысили динамику результатов

Исходя из результатов данного тестирования, можно отметить, что психологическая подготовка спортсменов дает положительную динамику психологического состояния спортсменов и уровня их психологической готовности к тренировкам и стартам.

В подгруппе «А» мальчиков 11-12 лет с 2017г. за год уровень соревновательной тревожности выше среднего с 83% снизился до 33%, а средний уровень стал выше соответственно с 17% до 67%. Это означает, что 3 гребца из 6 понизили свой уровень соревновательной тревожности. Но важно отметить, что остальные спортсмены тоже понизили свой результат, только количество баллов набранных по результатам тестирования не хватило, чтобы переступить порог следующего уровня, т.е. положительная динамика есть абсолютно у всех спортсменов из подгруппы «А» мальчиков 11-12 лет.

В подгруппе «А» мальчиков 15-16 лет за год эксперимента наблюдается такая динамика: уровень соревновательной тревожности в 2017г. у 50% спортсменов был выше среднего и у других 50% средним. В 2018г. уровень снизился до таких результатов: у 83%-средний уровень, а 17%- ниже среднего. Это означает, что 3 спортсмена с уровня выше среднего опустились на средний уровень, а 1 из 3 ребят со среднего на уровень ниже среднего. При этом у 2 гребцов также наблюдалась положительная динамика, просто они по сумме баллов не смогла перешагнуть порог уровня ниже среднего.

По результатам полученных данных о соревновательной тревожности спортсменов, можно определить, что психологическая подготовка очень положительно повлияла на психологическое состояние. При этом, было



доказано, что психологическая подготовка важна даже на уровне начальной подготовки спортсменов. Что с помощью психологических методов и средств, можно повлиять на психологическое состояние спортсменов, что в итоге отразится на спортивном результате.

Теперь, узнав, что психологическая подготовка на состояние спортсменов повлияла положительно, пора проверить как она повлияла на спортивный результат ребят. На аналогичных соревнованиях, проводимых ровно через год - Областные соревнования «Открытие сезона 2018» дистанция 200м байдарка-одиночка, были зафиксированы следующие результаты [Таблица 2] и [Таблица 3]

**Таблица 2 – Спортивные результаты на областных соревнованиях «Открытие сезона 2018» на дистанции 200м байдарка-одиночка мальчиков 11-12 лет**

№	Мальчики 11-12 лет	Результат 2017г	Результат 2018г	Разница
1.	Воробьев Максим	48.22	46.88	-1.34
2.	Павлюков Роман	49.87	47.23	-2.64
3.	Коробов Влад	48.42	46.96	-1.46
4.	Безбородов Семен	49.00	47.22	-1.78
5.	Попадьев Влад	49.59	46.75	-2.84
6.	Дорохин Максим	48.96	47.11	-1.85
7.	Павлюков Захар	49.21	46.05	-3.16
8.	Степанов Никита	49.10	46.42	-2.68
9.	Рычко Сергей	48.32	46.25	-2.07
10.	Смирнов Данил	49.18	46.17	-3.01
11.	Дюжев Роман	49.33	47.17	-2.16
12.	Сергеев Гордей	48.67	45.86	-2.81

**Таблица 3 – Спортивные результаты на областных соревнованиях «Открытие сезона 2018» на дистанции 200м байдарка-одиночка юношей 15-16 лет**

№	Юноши 15-16 лет	Результат 2017г	Результат 2018г	Разница
1.	Ланин Василий	41.32	39.46	-1.78
2.	Краснов Степан	41.65	40.81	-0.84

3.	Перетрухин Кирилл	42.33	41.28	-1.05
4.	Митков Александр	43.12	40.96	-2.16
5.	Ковылин Иван	43.45	41.15	-2.30
6.	Мамонтов Алексей	43.08	42.30	-0.78
7.	Кураев Роман	41.98	40.75	-1.23
8.	Султанов Артем	42.63	41.99	-0.64
9.	Гуляев Артем	42.71	40.72	-1.99
10.	Моргунов Дмитрий	43.16	40.91	-2.25
11.	Смирнов Денис	41.88	40.94	-0.94
12.	Козин Влад	42.74	41.11	-1.63

По результатам соревнований можно определить, что прирост результатов спустя год, есть у всех участников эксперимента. Особо отметить можно спортсменов из подгрупп «А» (их выделили в Таблице 2 и Таблице 3), прирост их результатов выше, чем у спортсменов подгрупп «Б», которые не использовали в своей подготовке к стартам специальные психологические приемы.

И так, прирост результатов подгруппы «Б» мальчиков 11-12 лет колеблется от 1,3сек. до 2,16 сек. и в среднем результат составляет 1,77сек., в подгруппе «А» этой же возрастной группы результаты таковы: от 2,64сек. до 3,16сек. и в среднем составляет 2,85сек.

Рассмотрим результаты группы мальчиков 15-16 лет, подгруппа «Б» показала такие результаты: прирост от 0,64сек. до 1,23сек и среднее значение прироста 0,91сек., тем временем подгруппа «А» показывает такие результаты: от 1,63сек до 2,30сек. и среднее значение составляет 2,01сек.

Психологическая подготовка гребцов-байдарочников на результативность соревновательной деятельности влияет очень положительно. В ходе эксперимента пришлось убедиться, что она играет большую роль в деятельности спортсмена. Удалось доказать что при внедрении психологической подготовки в тренировочный и соревновательные процессы, улучшается психологическое состояние спортсменов и спортивный результат становится лучше. Еще важно отметить

индивидуальный подход к спортсменам, учитывая психологическое состояние, темперамент и другие особенности.

Очень важно уделять время психологической подготовке, и ставить ее наравне с другими видами подготовок.

Исходя из всего вышесказанного, подводя итоги практического эксперимента, отталкиваясь от поставленных задач в начале исследования можно сделать следующие **выводы**:

1. Перед началом эксперимента, важно набраться определенных знаний в области исследования, нужно проанализировать литературные источники и отобрать нужную информацию для решения последующих задач.

В ходе анализа литературных источников, были изучены следующие разделы:

- 1) Научно-методические основы психологической подготовки в спорте
- 2) Особенности психологических состояний спортсменов-ребцов
- 3) Механизмы возникновения различных психологических состояний спортсменов
- 4) Средства регуляции психологических состояний спортсменов-ребцов

2. На областных соревнованиях «Открытие сезона 2017», проводимых в городе Энгельсе на оз. Сазанка, были определены спортивные результаты на дистанции 200м в байдарке одиночке в двух возрастных категориях 11-12 и 15-16 лет.

Опираясь на результаты соревнований, были отобраны 2 группы байдарочников по 12 мальчиков примерно с одинаковыми результатами.

3. В ходе эксперимента 2 группы мальчиков раздели еще на 2 подгруппы по 6 спортсменов: подгруппа «А» и «Б» в двух возрастных категориях. Эксперимент проводился в подгруппах «А» обеих возрастных категориях и

спортивные результаты сравнивались с подгруппами «Б», в которых спортивная подготовка проходила без изменений.

Для подбора и внедрения психологической подготовки в процессы тренировки и соревновательной деятельности, вынуждено было провести тестирование на определение психологического состояния спортсменов. Для решения этой задачи, воспользовались методом анкетирования по тесту Айзенка Г.Ю. на определение темперамента человека и по тесту на определение личностной соревновательной тревожности разработанным Л.Ю.Ханиным.

Оказалось, что в подгруппе «А» мальчиков 11-12 лет: 4 экстраверта, в процентах это составляет-67% , 2 интроверта, и это 33% от всей подгруппы.

В подгруппе «А» мальчиков 15-16 лет: 3 экстраверта-это ровно 50% от всей подгруппы, а другая половина подгруппы - интроверты, точнее 3 спортсмена.

У подгруппы «А» мальчиков 11-12 лет результаты теста на определение уровня соревновательной тревожности таковы: у 5 байдарочников уровень выше среднего, что составило 83% от всей группы, и у 1 спортсмена средний результат и его результат-17%.

У подгруппы «А» мальчиков 15-16 лет результаты такие: у 50% , а именно у 3 спортсменов уровень соревновательной тревожности средний; у 3 гребцов, которые составляют другие 50%-выше среднего.

4.Основываясь результатами проведенных исследований, были подобраны психологические приемы, для каждого типа личности, которые взяли из литературных источников и советов и рекомендаций опытных спортсменов и тренеров.

Провели беседу с гребцами-байдарочниками из подгрупп «А» в возрастных категориях 11-12 лет и 15-16 лет и их тренерами, порекомендовали и посоветовали внедрить психологическую подготовку в свой тренировочный процесс и использовать психологические приемы на соревнованиях.

5. На последнем этапе эксперимента удалось выявить что психологическая подготовка положительно влияет на психологическое состояние спортсменов и соответственно на спортивный результат. Для этого было через год проведено повторное тестирование на определение личностной соревновательной тревожности подгрупп «А», из которого выявили положительную динамику у всех спортсменов без исключения, где удалось даже получить результат ниже среднего. Также были проанализированы результаты аналогичных соревнований через год, где выявили, что прирост результатов намного выше у спортсменов из подгрупп «А» обоих возрастов, что доказывает не случайность результатов эксперимента, а закономерность. Удалось доказать что при внедрении психологической подготовки в тренировочный и соревновательные процессы, улучшается психологическое состояние спортсменов и спортивный результат становится лучше. Была выявлена разница результатов подгрупп «А» и «Б», она составила примерно 1 секунду. При острой борьбе на спринтерской дистанции, спортсмен, чей результат будет на секунду хуже, может не попасть в финал, а это минимум 8 позиций в финишном протоколе. Поэтому делаем вывод, что при помощи психологической подготовки можно улучшить свой спортивный результат. Что даже на начальном уровне подготовки спортсмена, нужно готовиться психологически к тренировочной и соревновательной деятельности. Влияние психологической подготовки на результативность соревновательной деятельности только положительное.